

Погоджено:
 Начальник Чернівецького управління
 Головного управління Держпрадспоживслужби
 у Чернівецькій області
 Сергій Лазарев
 "10" вересня 2022р.

Затверджено:

Начальник управління освіти
 Чернівецької міської ради
 Грина Іванчук
 "06" вересня 2022р.

**Примірне чотириразове сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО
 Чернівецької територіальної громади на зимовий період 2022-2023рр**

Назва страв, алергени	вихід страв по вікових категоріях				калорійність страв			
	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р
Салат з квашених огірків	60	60	60	60	43,00	43,00	43,00	43,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та карпоплі з сметаною (МП,Л)	200/5	200/5	250/5	250/5	107,30	107,30	131,30	131,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	100/25	151,39	214,20	264,46	264,46
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	150	132,7	165,8	165,8	165,8
Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	47,00	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					636,69	773,80	848,06	848,06
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945
Салат з ясь з зеленим горошком (Я)	50	50	50	50	64,00	64,00	64,00	64,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36	36
Борш з квасолею (МП,Л,Г)	200	200	250	250	85,90	85,90	108,17	108,17

вівторок 1 тиждень

Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,1	376,4		
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84		
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00		
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00		
Всього за обід:				632,12	748,60	846,17		
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945		
середа 1 тиждень								
Буряк тушкований у сметанному соусі (МП,Л,Г)	70	70	70	71,00	71,00	71,00		
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36		
Розсолник з крупою (Г)	200	200	250	119	119	149		
Сметана (МП, Л)	5	5	5	10,3	10,3	10,3		
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	130,72	156,86		
Каша пшенична (Г,МП,Л)	120	150	150	143,3	179,1	179,1		
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42		
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00		
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00		
Всього за обід:				663,32	779,54	835,68		
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945		
четвер 1 тиждень								
Салат з капусти з насінням соняшника	60/7	60/7	60/7	91,46	91,46	91,46		
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50		
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	250	113	113	141		
Січеники (Г,Я)	70	100	120	124,18	177,4	212,88		

Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120,14	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					641,98	790,26	853,74
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 тиждень							
Бурячкова ікра з горіхами	50/8	50/8	50/8	50/8	98,48	98,18	98,48
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36
Суп селянський (Г,МП,Л)	200	200	200	250	104	104	130
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	75	100	98,00	147,00	196,00
Картонля тушкована з цибулею та томатом (Г)	120	150	150	150	130,20	161,48	161,48
Напій з шишини	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					645,68	766,86	842,16
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень							
Салат з капусти з гарбузовим насінням	80/8	80/8	80/8	80/8	114	114	114
Суп гороховий	200	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Сир твердий (МП)	9	6	6	6	32,4	21,6	21,6
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/70	86/80	86/80	171,37	241,4	289,19
Каша гречана (МП)	120	130	130	150	132,7	143,7	165,8
Напій з шишини	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00

Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				628,01	779,93	841,63	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
п'ятниця 2 тиждень							
Салат з квашеної капусти	50	50	50	42,00	42,00	42,00	42,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	250	113	113	113	141
Печеня по домашньому із свининою (МП,Г)	150	200	250	234	312	312	390
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				628,3	747,5	853,5	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
понеділок 3 тиждень							
Салат з капусти, моркви та яблук з насінням соняшника (МП,Л)	50/8	50/8	50/8	73,44	73,44	73,44	73,44
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	122,00	122,00	122,00	153
Сметана (МП, Л)	20	20	20	41,20	41,20	41,20	41,2
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,10	301,10	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				655,66	772,14	878,44	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	

вівторок 3 тиждень									
Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	50	50	50	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36	36	36	36
Борщ з капустию та картоплею	200	200	250	64,98	64,98	64,98	64,98	64,98	64,98
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6
Чілі кон карне з яловичиною (МП,Л)	170	217	270	326,53	417	518,62			
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				695,11	826,78	928,4			
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945			
середа 3 тиждень									
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94			
Січеники м'ясні (Г,Я)	70	100	120	124,18	177,4	212,88			
Каша гречана (МП)	120	150	150	132,7	165,8	165,8			
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42			
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00			
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00			
Всього за обід:				702,26	829,78	898,04			
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945			
четвер 3 тиждень									
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	127,98	127,98	127,98			
Розсольник з перловою крупкою (Г)	200	200	250	129,3	129,3	159,3			

Стілки рибні (Я,Г)	70	105	140	112,2	168,2	235,5
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	142,80	178,50	178,50
Напій з шишини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				670,68	803,58	900,88
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Салат з квашеної капусти та огірків	60	60	60	53,00	53,00	53,00
Суп з крупою та томатом (МП,Л,Г)	200	200	250	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	228,2	316,9	380,3
Макарони відварені з овочами (Г)	130	130	150	157	157	181
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				704,7	834,6	945,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 4 тиждень						
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий (С,Г)	200	200	250	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Підмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	120/10	150/10	168,79	168,79	200,84
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				720,55	846,75	944,6

Калорійність за нормами		вівторок 4 тиждень				630-735		720-840		810-945	
Салат рубін з горіхами		80/10	80/10	80/10	80/10						
Яйце куряче відварне (Я)		1/2	1/2	1/2	1/2			131,00	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий (МП,Л)		200	200	200	200			39,50	39,50	39,50	39,50
Плов з м'ясом (Г)		150	200	200	250			122,16	122,16	122,16	154,94
Компот із свіжих яблук		180	180	180	180			225,82	301,1	301,1	376,4
Хліб цільнозерновий		30	50	50	50			54,10	54,10	54,10	54,10
Фрукти по сезону		70	70	70	70			61,80	103,00	103,00	103,00
Всього за обід:								37,80	37,80	37,80	37,80
Калорійність за нормами								672,18	788,66	788,66	896,74
Калорійність за нормами								630-735	720-840	720-840	810-945
середа 4 тиждень											
Салат з яєць з зеленим горошком(Я)		50	50	50	50			64	64	64	64
Борщ червоний (Г)		200	200	200	250			102,00	102,00	102,00	128,00
Сметана (МП,Л)		10	10	10	10			20,6	20,6	20,6	20,6
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)		70/25	100/25	120/25	120/25			145,87	202,73	202,73	240,63
Каша гречана (МП)		120	150	150	150			132,7	165,8	165,8	165,8
Сік фруктовий		200	200	200	200			84	84	84	84
Хліб цільнозерновий		30	50	50	50			61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону		100	100	100	100			54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:								664,97	796,13	796,13	860,03
Калорійність за нормами								630-735	720-840	720-840	810-945
Калорійність за нормами											
четвер 4 тиждень											
Салат з квашеної капусти		50	50	50	50			42,00	42,00	42,00	42,00
Суп картопляний з галушками (МП,Л,Г)		200	200	200	250			146	146	146	183
Сметана (МП,Л)		10	10	10	10			20,6	20,6	20,6	20,6
Рибні нагетси (Г,Я)		70	105	140	140			113,8	170,7	170,7	227,6
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)		120	150	150	150			191	238,4	238,4	238,4
Напій з шипини		150	150	150	150			42,60	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий		30	50	50	50			61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону		100	100	100	100			54,00	54,00	54,00	54,00

